

Fagiolini al Tegame

いんげんのトマト煮



【材料】

いんげん	400g
ミニトマト	10粒～ (又は丘の上のポモドリーノ)
にんにく	1片
オルチョサンニータ	大さじ2
水	1/2カップ
塩漬けケッパー	15粒 (アサクラ天日塩)
野生のオレガノ	少々

【つくり方】

- 1) ミニトマトは手で軽くつぶしておく
- 2) いんげんは、上のヘタだけをとり二等分に折っておく
- 3) 鍋ににんにくの粗みじん切り、オルチョを入れて火をつける
- 4) 弱火でゆっくり加熱しにんにくの香りがしてきたらミニトマト（又は丘ポモの実だけ）と塩漬けケッパーを加えさっと炒める
- 5) トマトの味が出てきたらいんげんと水を加え蓋をする
- 6) 一度沸騰後、弱火にし蓋をしたままいんげんが柔らかくなるまで煮る
- 7) 時々かき混ぜ指で簡単に折れるまで煮えたら、塩味をみて足りないようならお好みの塩を足す
- 8) アツアツをそのまま、または冷やしていただく

【アサクラ使用アイテム】

- オルチョサンニータ
- 塩漬けケッパー
- 丘の上のポモドリーノ（チェリートマトの水煮）